**Осознания на пути к просветлению, часть 1**

**Ретрит встроен в курс ACI 9**

**На основе уроков геше Майкла Роуча, ламы Трисангамы, и Питера Ватсона**

**Редакция, перевод, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Нью Джерси, июнь 2007**

**Заключительный урок 2**

**Страдания и его причины**

*(Молитва мандалы)*

Добрый вечер всем. Как ваши дела? Я скучаю по вам (*этот урок был проведен через интернет сразу же после завершения визита в июне 2007 по возвращении ламы в США*).

И мы сегодня проведем второй особенный урок. Я хочу в конце урока сегодня передать вам вторую «медитацию на большие каникулы» которая все еще связана с последним ретритом который мы прошли. Первой была та где видят себя больными, а эта будет второй которая о первой истине о страданиях. И до того как мы перейдем к самой медитации я бы хотела дать вам еще немного учения об этом с немного другого угла зрения.

Мы достаточно много об этом говорили на последнем ретрите и сейчас я слышала чудесное учение из уст ламы прибывшего сюда с визитом, и она именно на эту тему, и я подумала, что будет чудесно завершить с немного другого угла зрения, прийти к тому же самому но с более широкой перспективы.

Потому, что когда мы говорим об истине о страданиях каждый думает естественным и автоматическим образом об ощутимых для него страданиях этой жизни, о немедленных страданиях этой жизни. И это разумеется полностью включает в себя первую истину о страданиях, но когда это учение приходит к людям которые уже некоторое время идут по этому пути оно дается немного по-другому чем начинающим. Потому, что если они действительно делали медитации так как мы обучаем на курсах, в особенности на курсе 8 (*о смерти и мирах* *существования*), медитации на смерть - если делают эти медитации перспектива расширяется. Это уже не только это одно маленькое перевоплощение.

Или, если вы пройдете курс 4 (*доказательсто будущих жизней*) это будет для вас еще более ощутимым. Он должен дать вам намного более глубокий пример этого продолжения жизни и того, что эта жизнь это только маленькая капля в огромной-огромной поочередности в которой мы всегда были и перевоплощались в сансаре. И тогда первая и вторая истины в отношении сансары получают другое измерение, получают другую важность.

**Как чистое, спокойное озеро**

**Dakpa Tritul Rinpoche –** это лама который приехал сюда с визитом, это очень особенный лама, ему уже за 80 лет. Он из поколения **Кен Ринпоче,** из будд которые остались. Это очень тонкий человек. Он тулку (*перевоплощение просветленной личности*), он перевоплощение того кто был главой предыдущей гелукпы. Он уже очень стар, но Space который есть вокруг него для меня был как чистое-чистое-чистое озеро.

Там на лекции был один человек который сидел прямо сзади, и в конце лекции Дакпа Ринпоче спросил или у кого-то есть вопросы, и он поднял руку, у него были вопросы. И этот человек также не был молодым, я думаю ему было за 60, и он рассказал о себе, что он был христианским монахом на протяжении многих лет, и он задал Ринпоче вопрос.

И вам нужно знать, Ринпоче окружен большими почестями. Он ходит со свитой монахов которые заботятся о нем, очень любят его, очень преданы ему, и парень в чьем доме проходил урок основал буддистский прекрасный храм. Вся атмосфера такая большого благоговения. Много уважения и любви к ламам.

И вдруг приходит этот человек совершенно из другого мира – он не буддист – и он задал вопрос очень не уважительным, очень агрессивным тоном. В Израиле я к этому привыкла, то есть меня это не удивляет. Но просто в США у тибетских лам этого не встретишь. Вообще, почти никаким ламам не задают вопросы, и они не отвечают на них. Этот лама в конце лекции дал этому немного места, но это был абсолютно неожиданный вопрос, и это еще было сразу же за мной, такая волна агрессии.

И было приятно видеть ламу. Сравнение которое у меня возникло - будто человек бросает камни в озеро и озеро – не поднимает волн. Остается тихим и спокойным, и просто поглощает агрессию будто ничего не происходит. И я только хотела привести вам пример Space этого человека.

И он дал несколько очень красивых учений, и это было одним из них, о первой и второй истине из «четырех благородных истин».

**Создание мотивации для урока**

И прежде чем мы подойдем к уроку, мы говорили о том как приходят к дхарме, вы помните? Как мы приходим и:

- Видим себя пацентами, больными,  
- И будда врач  
- А дхарма лекартсво.

Мы также говорили о том как слушать дхарму чтобы дхарма приносила нам благословение, чтобы то время которое мы вкладываем в дхарму было благословенным. И очень важно приходить как чистый кувшин, и то, что делает нас чистым кувшином - это мотивация с которой мы подходим к уроку. И очень важно создать ее в своих сердцах.

*Возьмите себе несколько секунд, может быть минуту. Закройте глаза, и посмотрите на то, что с вами происходит? Какие мысли к вам сейчас приходят? Что сейчас есть в вашей голове?*

*Позвольте всем этим вещам медленно-медленно осесть на дно, или уйти на задний план.*

*И создайте отношение\намерение, чтобы те вещи которые вы сейчас собираетесь услышать усвоились в ваших сердцах, и вы смогли использовать их ради всех существ. Тем или иным образом это учение добавляет еще опоры, или еще каплю, или еще слой который углубляет ваше понимание, углубляет ваше мировоззрение дхармы, и позволяет вам быть благословением для всех существ, и в конечном итоге стать буддой который может спасти всех существ.*

*Вы можете открыть глаза и оставаться в тишине.*

**Создание желания освобождения**

Будда был в точности как и мы, в том месте где находимся и мы: сансарное сознание страдает, сансарное тело страдает. На протяжении его практики он создал бодхичитту, создал намерение прийти к просветлению ради всех существ. В результате этого намерения он практиковал. Курс 4 говорит об этом очень красиво. Это одна из причин того, что я так его люблю, потому, что он описывает тот процесс который прошел Будда, и это демонстрирует нам путь который мы проходим. После того как он создал бодхичитту он практиковал дейстия бодхисаттвы и в конечном итоге пришел к полному совершенному просветлению, пришел в место где он да способен помочь всем существам.

И после того как он пришел к просветлению – я рассказывала вам на ретрите историю – он встал из медитации, и некоторое время не обучал потому, что у него было чувство, что эта мудрость слишком глубока для обычных людей, и люди ее не поймут. И потом он встретил пять монахов которые были тигрицей и ее детенышами, и с ними у него была кармическая связь, и по их просьбе он начал их обучать, и тогда он крутит это колесо дхармы три раза, и обо всем этом мы говорили.

И самое первое учение он дал тем пяти и это было о «четырырех благородных истинах», и мы читали эту сутру на ретрите.

**И как было сказано, вся цель всего учения Будды, без исключений - это привести всех существ к просветлению. Привести их к освобождению от страданий и к полному просветлению будды. Но до того как Будда сможет нам помочь освободиться нам нужно в своих сердцах создать стремление к просветлению потому, что того кто не стремится освободиться нельзя освободить. Будда не может этого сделать.**

**Итак, первая вещь которую делает Будда - это дает учение которое дает вдохновение и пробуждает в нас желание освободиться, и это цель «четырех благородных истин» Будды. Их цель сделать возможным то состояние сознания, которое ищет просветления, которое ищет освобождения от страданий, и это состояние как основа, как база на которой стоят существа на своем пути к просветлению, и чтобы эта база создалась твердым и стойким образом обязаны понять природу страданий сансары. Это основа. Это первая истина.**

И только после того как человек глубоким образом понимает невыносимую и ужасную природу – как говорит **лама Сопа ринпоче –** сансары, пробуждается сильнейшее стремление освободиться, как в «**Источнике всей моей добродетели**» когда мы просим: «**Пожалуйста, позволь мне суметь достигнуть в совершенстве\огромного стремления к счастью свободы».** (*Источник всей моей добродетели – гора благословений, от Чже Цонгкапы в переводе ламы Дворы-ла*)

Это стремление должно быть очень сильным и очень домнантным в жизни человека. Оно должно быть настолько доминантным, что человек все время будет искать то, что выводит его из сансары, и для этого он должен понять, что приводит к сансаре, и без вопроса не придет ответ.

Если хотят освободиться от сансары, и если хотят прийти к этому высшему счастью будды то мы сказали, что сначала нужно увидеть пустоту. Увидеть пустоту – не малая вещь, увидеть пустоту это большая работа. Чтобы нам эта работа удалась должно быть огромное желание к свободе, и в нашем сознание все время должен проигрываться вопрос: «Что именно меня все еще заставляет страдать? Почему я еще в сансаре? Почему со мной происходят нежелательные, неприятные вещи над которыми я не имею власти? Что к ним приводит?» И это исследование должно быть там все время, и ко всему, что происходит в жизни нам нужно подходить с этим вопросом. Это вторая благородная истина – иточник страданий.

Разумеется, ответ приходит когда видят пустоту напрямую – тогда это видят напрямую. Но до того как приходит ответ сначала нужно задать вопрос, и нужно задать его очень-очень глубоким образом. И вернемся назад: чтобы задать его очень глубоким образом нужно стремление к просветлению. И нужно понять, что мы в нехорошей ситуации, понять, что мы больны, и для этого предыдущая медитация.

И представление которое нам дает Будда –

- Сначала он говорит о первой истине о страданиях.

- Потом идет этот анализ второй истины, откуда приходят страдания,

- И после того как видят причины страданий видят, что есть также и потенциал для освобождения потому, что если понимают причины начинают делать это наоборот, делать антидот. И это (этот пункт, и предыдущий) являются третьей и четвертой истиной Будды.

**Мы сегодня сфокусируемся на первой истине**

**В основном первая истина о страданиях относится к тому, что мы назвали «пятью кучами»,** и пять куч есть у всех сущеуств в сансаре; у всех существ во всех трех мирах, и сейчас я говорю о трех мирах:

1. **Мире желаний,**
2. **Мире форм,**
3. **И мире без форм.**

У каждого существа есть пять куч, и сам мир также включен туда потому, что эти пять не чистых куч которые есть у всех существ в сансаре являются тем через, что пробуждаются страдания, через них страдания проявляются. Как мы страдаем? Мы страдаем или своим телом, или своей душой, или своим умом, верно? Все это кучи которые у нас есть. У нас есть не чистое тело, поэтому оно страдает. У нас есть не чистое страдание, поэтому оно страдает. И:

**Наши страдания целиком проявляются через пять куч которые не чисты, и поэтому этот мир и его жителей в савокупности можно назвать – «истиной о страданиях».**

Чтобы развить этот поворот, это желание освободиться, это глубокое стремление освободиться - обязаны размышлять, и размышлять много над разными формами страданий в сансаре. Хорошо понимать страдания. Мы делали это в других учениях; весь курс 8 такой. Это его цель. Это цель курса о смерти. В той или иной форме мы повторяем это почти в каждом курсе.

**И есть много классификаций.** Я получила вопрос от одного из вас: «Здесь говорится о шести формах страданий, а здесь говорится о трех формах страданий. Так это шесть или три?» ☺ Это 84000. Можно говорить об этом в разных формах, упорядочивать это в разных формах, организовывать это в разных формах. И мы уже приводили вам несколько форм как говорить о страданиях. Сейчас я хочу это повторить, и может быть немного под другим углом.

**Одна классификация - это говорить о трех видах страданий**

И это классификация говорит:

1. **Есть страдания когда мы никогда не сыты, не удовлетворены.** Наше сознание не умеет быть удовлетворенным. От того факта, что мы люди, или также не люди, от того факта, что существо находится в сансаре сознание все время не удовлетворено, оно все время движимо желаниями и влечениями. Ему все время нужны вещи, оно все время хочет вещей; оно хочет привлекательных вещей, и оно хочет освободиться от не привлекательных вещей. Оно все время движется между этими полюсами поиска наслаждений и избегания страданий, и все время хочет вещей.

И это одна форма Dukha, страданий которые есть в нашем сознании.

1. Вторая форма из трех в этой классификации это то, что у всех здесь есть **неизвестность в отношении нашего рождения. Мы не знаем где мы родимся после этого перевоплощения.** И сейчас может быть нам не очень плохо, но как мы изучаем, рождение может быть намного хуже, и мы не знаем, что будет в будущем. Мы даже в этой жизни не знаем, что будет. Мы не знаем когда будет следующая авария, или следующая болезнь, или что бы то ни было. Но сейчас мы как было сказано немного расширяем перспективу с точки зрения многих перевоплощений. Мы не знаем, что будет в нашем следующем перевоплощении, это форма страдания.
2. И третья форма это то, что **мы не имеем власти над следующим перевоплощением.** Мы не можем решить: «Я хочу быть английской королевой!», и я буду английской королевой. У нас нет власти над тем куда перевоплотиться в следующем перевоплощении, мы движимы кармическими силами над которыми мы не властны.

И это один путь говорить о трех видах страданий, это целая медитация сама по себе.

**Другой путь говорить о трех видах страданий**

(Мы говорили о нем на ретрите):

1. **Страдания страданий.**
2. **Страдания изменений.**
3. **Всепроникающие страдания.**

Мы говорили об этом достаточно много. Можно ту же классификацию трех снова дать в перспективе не этой жизни, а **серии перевоплощений,** ив этой перспективе:

1. **Когда говорят о страданиях страданий – говорят о страданиях нижних миров:**

* Существа ада,
* Голодные духи,
* Животные.

Об их страданиях не нужно много объяснять, я могу понять, что они там страдают.

1. Второй уровень, **уровень изменений –** он немного более тонкий. Его немного нужно объяснять, и в перспективе перевоплощений **здесь говорится о формах существования в мире богов и полубогов, а также в нашем мире людей,** где жизнь как бы достаточно хороша, но они конечны. Они закончатся. И в сущности страдания из-за этой природы неопределенности счастья которое там есть, это счастье это не счастье потому, что его нельзя удержать. Оно обязано измениться.
2. И третья форма **всепроникающих страданий – в этой связи здесь говорится о самих пяти кучах которые у нас есть.** От том факте, что у нас есть пять не чистых куч. И в этих кучах все время есть потенциал причинять нам страдания, каждое мгновение, и это всепроникающие страдания в каждом сансарном существе.

**Практика в трех мировоззрениях**

И когда мы практикуем лам рим мы практикуем три мировоззрения, помните? Узкое мировоззрение, среднее мировоззрение, и широкое мировоззрение?

В **«узком мировоззрении»** практикующий:

* **Хочет избежать рождения в низких мирах,** он не хочет родиться в аду, в мире голодных духов, и в мире животных,
* **И он практикует соблюдение десяти правил свободы.**
* **И практикуют понимание кармы** чтобы они туда не упали,
* И в сущности вся **винайя** исходит оттуда; не вредить. Не вредить существам. Не накапливать причины для падения, чтобы мы не упали. На этом их фокус.
* И тогда эти люди также **принимают прибежище** в трех драгоценностях потому, что они боятся рождения в нижних мирах и ищут защиты в трех драгоценностях, и это самый основной уровень принятия прибежища.

- Потом идет **«среднее мировоззрение»** о котором мы говорили также, и это не только то, что они хотят не упасть но:

* **Они вообще не хотят быть в сансаре. У них есть полный поворот,** они понимают страдания сансары и хотят выйти оттуда, они понимают, что все пять куч которые у нас есть являются страданием, и они ищут освобождения от них,
* И это они делают через то, что к примеру углубляются в понимание видов страданий как мы сейчас говорили, но они делают на это много медитаций.

- И мы **в «широком мировоззрении»** на это также обязаны делать много медитаций потому, что если вы помните, лам рим включает в себя весь путь. Мы практикуем также и эту практику, только мы ставим ее в контекст «широкого мировоззрения». Мы делаем эту практику, только с другой мотивацией.

В среднем мировоззрении они смотрят на причины страданий, и они смотрят на них глубоко. Это то чему обучает Sutra Heart.

**Два основных источника страданий:**

И когда смотрят на **причины страданий,** есть **два вида** причин:

1. **Те которые приходят из кармы –** это наши импульсы, наши инстинкты которые в сущности обусловлены кармой.
2. **Второй фактор для сансары –** **это наши ментальные омрачения,** и ментальные омрачения - это то, что заставляет нас накапливать карму. Мы хотим вещей, и это ментальное омрачение потому, что мы не понимаем этих вещей. Мы делаем то, что делаем чтобы получить то, что хотим. Мы по пути накапливаем карму, и снова и снова сеем семена получить еще раз пять нечистых куч.

Сейчас, здесь есть **классификация ментальных омрачений**

(Мы делали их в курсе 10 – *Руководство для воина духа, часть 1*)

Ментальные омрачения которые у нас есть в сознании - это факторы заставляющие нас накапливать карму и потом страдать. И здесь когда мы говорим о страданиях говорится о следующих перевоплощениях. Разумеется, это проявляется также и в этом перевоплощении, но в сущности в буддизме эта жизнь это является только пузырьком, она лишь маленькая точка в последовательности перевоплощений, и буддизм в сущности пытается нас освободить от страданий всех перевоплощений, да? И здесь лама как было сказано выбрал говорить о широкой перспективе.

**Наши ментальные омрачения – можно говорить о десяти основных из них.** Есть различные классификации, но это десять основных самых больших, и о них мы говорили в курсе 10. **Пять из них связаны с нашим мировоззрением, и пять не связаны с нашим мировоззрением.** И начнем с тех, которые не связаны напрямую, но они связаны косвенно.

**И те у которых нет прямой связи с нашим мировоззрением это:**

1. **Наше невежество.**
2. **Влечение.**
3. **Отвращение.**
4. **Зависть.**
5. **И гордыня.**

Все ментальные омрачения в сущности вытекают из того, что мы назвали «тремя генералами», тремя самыми большими ментальными омрачениями. Это снова другая формулировка, другая классификация:

2.Первое это **влечение –** это то самое отношение в нашем сознании которое видит предметы, и очень быстро решает приятны они или не приятны. Очень-очень быстро решает: «Я хочу этого» или «не хочу этого», и тогда мы руководствуемся этим. И это влечение, это идет на стороне «хочу», «испытываю влечение к вещам».

Я встречаю объект; он инстинктивным образом ощущается для меня приятным или не приятным, и этот инстинкт обусловлен кармой потому, что в нем как было сказано нет никакой приятности или не приятности со своей стороны. Моя карма вынуждает меня смотреть на этот предмет определенным образом. Потом очень быстро я решаю, что я заинтересована в этой вещи, и я действую.

1. И то же самое и с отрицательной стороны – **(отвращение).**
2. **Невежество –** и очень важно понять это непонимание, и тогда каждое влечение и отвращение в сущности происходят из не понимания появляющихся перед нами объектов, от не правильного восприятия того, что с нами происходит, того, что перед нами появляется.

**Два вида основного невежества**

И на это невежество которое не понимает снова можно посмотреть из двух аспектов:

а. Первый – который не понимет реальности, **не понимает отсутствия самосуществования вещей.**б. И второй аспект невежества – это то, **что оно не понимает причинно-следственной связи.**

И это два очень основные вида невежества.

И давайте сейчас поговорим о влечении. Я как бы в данный момент сокращаю список до самого влечения.

**Два основных вида влечения**

**В общем, есть два вида влечения.** Разумеется, есть намного больше, но два вида в общем, и курс 4 говорит о них в самом конце,

а. Есть **влечение которое в мире желаний.**б. И есть **влечение к существованию.**

Влечение связанное с миром желаний и влечение к существованию. Как было сказано, не каждая сансара находится в мире желаний. Мир сансары поделен на три:

а. Есть мир желаний,  
б. Есть мир имеющих форму,  
в. И есть мир без форм.

В мире имеющих форму и не имеющих форму не то, чтобы нет влечения, но там нет влечения на уровне мира желаний как есть у нас.

У нас все время есть влечение к примеру к еде, нам нужна еда. У нас есть влечение к сексу, и есть еще бесконечное количество других влечений. И это первый уровень.

И второй уровень – это влечение к существованию.

Влечение на первом уровне приводит нас к рождению как люди. Те из нас кто уже шагает по пути дхармы и соблюдает обеты может быть уже гарантировали себе не падение в низкое и страдающее существование, но у нас все еще есть влечение которое приведет нас к рождению людьми или богами потому, что мы думаем, что это приятно. Мы думаем, что это привлекательно.

И есть другое влечение на намного более тонком уровне, и оно вриведет к рождению в мире форм или в мире без форм.

И это деление на более грубое и менее грубое желание. Все еще желание, и все еще придут страдания.

5.**Гордыня –** говорит об этом ощущении индивидуальности. Этой идее, что я каким-то образом лучше\хуже других. С этим все мы знакомы, и мне не нужно много об этом говорить.

4. О **зависти –** не нужно много говорить.

Здесь также есть **сомнения –** о которых мы также не будем в данный момент говорить.

И потом есть список:

**Пяти видов ментальных омрачений связанных с мировоззрением:**

1. Первая форма называется:

**Jikta**

Произнесите: **Jikta**.

**Ta** – это **мировоззрение,**

**И Jik** – это **иссякающее.**

**Итак,** вы можете сказать **иссякающее мировоззрение.**

Что такое иссякающее мировоззрение? Это мировоззрение которое смотрит на пять куч, на мое тело и на мое сознание, и видит их имеющими самосуществование. И **почему оно называется иссякающим?**

**- Потому, что эти вещи иссякают.** Мое тело это что-то, что иссякает, и также и другие кучи. В них нет самосуществования.

**-** Вторая причина того почему это называется иссякающее мировоззрение – потому, что когда мы приобретем мудрость оно исчезнет.

И это первое ошибочное видение, первое ошибочное мировоззрение, и это ментальное омрачение.

1. Другое ментальное омрачение называется просто **ошибочное мировоззрение, так оно называется.** У этого омрачения есть две формы:

а. Одна это **отрицать то, что вещи существуют.**б. И вторая – **верить, что не существующие вещи будто бы существуют.**

Примерами этого может быть не правильная вера в причинно-следственную связь, то есть верить в причины которые не правильные в качестве правильных причин, и наоборот: отрицать правильную причинно-следственную связь которая укоренена в понимание кармы и пустоты и думать, что у наших действий нет результатов.

Ошибочное мировоззрение говорит: «Нет перевоплощений. Нет кармы. Нет трех драгоценностей». Этим, до тех пор пока они придерживаются этого мнения вообще нельзя помочь. Благо которое они приносят, в случае если они приносят благо - не накапливает для них добродетели **потому, что это мировоззрение не позволяет создаться положительному потенциалу который может вывести их из сансары.**

1. Третье называется **крайним мировоззрением.** И об этом мы немного говорили на курсе 6 (*Сутра алмазного огранщика*), немного говорили в завершении курса номер 1 (Три основные пути). Это мировоззрение со стороны **твердой стороны,** и вторая сторона это **нигилизм.** Это два крайних мировоззрения.

* Есть одно крайнее мнение, которое говорит: «У моих куч есть самосуществование». Это думать, что кучи которые у меня сейчас есть постоянны и они каким-то образом продолжаются в следующее перевоплощение. Вся тема «все-таки есть душа» связана с этим невежеством. «Ок, хорошо», люди согласны, что тело не будет продолжаться (и поверите или нет, не все с этим согласны). «Но все-таки, дай мне по крайней мере возможность того, что будет продолжаться душа». Они все еще придают какое-то самосуществование их кучам.
* Потом кто-то другой начнет проделывать этот анализ и начнет делать медитации на пустоту и придет к выводу, что может быть эти вещи после этой жизни прекращаются. Это нигилистический подход и весь курс 4 для того чтобы его предотвратить.

1. Невежество номер четыре – мы упоминали его раньше.

* Это **думать, что мое ошибочное мировоззрение каким-то образом выше других мировоззрений,** и это встречают без конца.
* Более тонкая версия этого происходит когда мы думаем, что пять наших куч которые в данный момент не чисты в сущности в своем нынешнем состоянии чисты.

1. **И невежество номер пять – это кто-то, кто думает, что его ошибочные мнения не ошибочны.** Это к примеру форма невежества которая верит в различные виды аскетизма в качестве пути к освобождению, и это разумеется не верно, и нет необходимости много об этом говорить.

Есть такие, кто начинает слушать дхарму, изучать дхарму, рассматривать свое мировоззрение, и это очень хорошо. Есть такие кто не изучал и не рассматривал, или может быть немного изучал но еще не рассматривал, и они может быть вам скажут: «Я не знаю так это или нет». И есть те, кто говорит: «Глупости. Кармы нет. Ада нет. Я не этого не вижу. Такого нет. Я понимаю правильно». **Здесь говорится об этом. Кто-то, кто не проделывает никакого анализа и все-таки думает, что что-то знает и, что его мнение каким-то образом хорошее.**

**Источники страданий**

И как было сказано, первая часть второй истины о страданиях; это различные ментальные омрачения. Они заставляют нас действовать ошибочным образом и накапливать карму потому, что мы не понимаем реальности.

До тех пор пока не поняли пустоты, каждая карма которую мы накапливаем не чиста, и **эта нечистая карма делится на два:**

1. **На полезные или хорошие действия.**
2. **И на не полезные и не хорошие действия.**

**Но и та и другая не чиста.** То, что на курсе 5 мы назвали Sak Che Kyi Le (*курс ACI 5, как работает карма*). И если мы будем много совершать те, что хороши и полезны то мы удостоимся рождения человеком или богом. А если мы будем много совершать действия которые к примеру противопложны десяти правилам свободы мы упадем в нижние миры.

**Вся эта тема кармы и накопления кармы целиком во второй истине о страданиях.**

**Все наши действия приводят к следующему рождению, и хорошие и плохие, и это оттого, что мы в данный момент пойманы в пяти нечистых кучах, и наши пять нечистых куч создают мысли, речь, и действия которые также нечисты.**

**Когда они для того чтобы кому-то помочь они также не чисты и поэтому мы остаемся и крутимся в сансаре.**

**Как появляются страдания**

**И очень важно понять это появление,** как это появляется. И мы говорили о «**шести шагах Майтрейи**» (*Смотрите курс 5, урок 6. Там есть перечисление всех шести шагов.*) или «шести шагах Манджушри».

И есть **12 звеньев «колеса жизни»** объясняющих как мы из-за невежества начинаем накапливать карму; как эта карма усиливается, накапливает энергию, и потом созревает и приводит к следующему перевоплощению. И это само по себе учение о 12 звеньях, и его также мы сейчас делать не будем.

**И все из-за невежества**

Может быть, еще несколько слов о невежестве. Как было сказано, все наши действия мотивируются влечением или отвращением. Этому предшествует непонимание объекта. Непонимание, восприятие объекта как хорошего или плохого со своей стороны. Что-то появляется, это для меня приятно, это для меня хорошо со своей стороны. Я хочу это. Я думаю, что хорошее каким-то образом приходит ко мне из объекта. Не приятное – «не приятное» каким-то образом приходит ко мне из объекта. Мне нужно освободиться от начальника.

Каждое наше действие, каждое действие которое мы совершаем, и хорошее и плохое мотивировано этим ошибочным восприятием, и только когда видят пустоту напрямую впервые понимают, что все, что мы думали до этого дня было ошибочным. Мысли о тех вещах о которых мы думали, что они хорошие также были ошибочными потому, что мы не понимали объекта.

Это арена наших действий. Вещи появляются; они хорошие\не хорошие, мы хотим\не хотим их, и это мотивирует нас действовать. Это сансара.

В чем ошибка? Все наша проекция. То есть, то, что мы воспринимаем как приятное или не приятное со своей стороны - это в сущности ментальная проекция нашего сознания. И в сущности это форма в которой вторая истина говорящая о причинах страданий влечет за собой первую.

**И важно подходить ко всему этому учению из этого мировоззрения: «Я больной человек. Я больной». Чем я болен? Я болен сансарой. Я болен сознанием которое все время подвластно влиянию невежества, «трем генералам», не правильному восприятию каждый момент моей реальности. Не правильной реакцией на мою реальность и продолжающимися страданиями.**

**Вторая медитация для больших каникул**

И сейчас я бы хотела чтобы мы вошли в медитацию. Эта медитация будет второй из двух на большие каникулы и она фокусируется на ментальных омрачениях, на истине о страданиях, и истине о причинах страданий. На двух первых истинах. Она будет немного более длинной.

*Итак, найдите себе удобную позу, в которой вы сумеете сидеть.*

*После того как вы нашли позу попробуйте привести свое сознание в как можно более тихое и спокойное состояние.*

*Обратите внимание на то, что проходит в вашей голове. Есть ли какие-то мысли, какие-то сильные ощущения, или сильные эмоции. Позвольте им постепенно-постепенно успокоиться, осесть, быть тяжелыми, упасть на дно озера, и не цепляйтесь за них. Будто это листья летящие себе по этому небу вашего сознания и постепенно-постепенно оседающие.*

*Попытайтесь сидеть тихо, чтобы не мешать другим.*

*Насколько вы можете, на чистой и знающей природе вашего сознания создайте одноточечную концентрацию. Это то чем является ваше сознание – чистым и знающим.*

*Увидьте эту чистую и знающую природу сознания как озеро которое продолжается, и в этом чистом потоке мысли приходят и уходят.*

*И может быть есть омраченные мысли. Может быть, есть какое-то омрачение, тяжелые эмоции которые приходят и омрачают ваше сознание, но они не являются вашим сознанием. Они только гости в вашем сознании, и их можно отделить от вашего сознания.*

*И сейчас выберите одну омрачающую мысль, или какую-то отрицательную эмоцию которая на данный момен причиняет вам сложность, которая вас занимает.*

*И рассмотрите эту эмоцию или эту мысль, это омрачение, и посмотрите меняется это от мгновения к мгновению или нет?*

*Можете ли вы заметить есть ли там какое-то поднятие, усиление, какая-то середина, и потом какое-то угасание? Есть ли эти изменения в мощности?*

*Есть ли условия которые заставляют эту вещь проснуться? Есть ли ситуации которые это пробуждают?*

*Есть ли ситуации в которые эта эмоция или мысль не просыпается?*

*И вспомните настоящий пример когда это ментальное омрачение проснулось в вашем сознании в вашей жизни, или в вашем сознании за мгновение до того как проснулось это омрачение? Какие мысли у вас были? Какие эмоции у вас были за мгновение до того как это омрачение пришло и начало вам мешать?*

*Как вы себя чувствовали? Служит вам каким-либо образом эта зараженная мысль? Служит ли она какой-то цели которая у вас была, и о которой вы себе разумеется не сказали правду?*

*Попробуйте вспомнить свое состояние сознания когда эта зараженная мысль была в своем разгаре. Как это тогда ощущается?*

*Рассмотрите мысли, действия, и слова которые произошли в результате этого ментального омрачения, что вы после этого, в результате этого сделали, сказали, или подумали?*

*Какой вид страданий вытекает в результате этого ментального омрачения?*

*Какие страдания это ментальное омрачение принесло другим?*

*Получили ли вы в конечном итоге то, чего хотели? Получили ли вы желаемое?*

*И примите решение в своей повседневной жизни когда возникает это омрачение быть осознанными. Быть осознанными когда оно в действии, и быть осознанными когда оно прекращается. Развивать осознанность того, что происходит в вашем сознании, и поимите решение углублять эту свою медитацию через этот практический опыт.*

*Будда приходил и обучал тому чему обучал чтобы помочь нам на практическом уровне, чтобы помочь нам уничтожить ментальные омрачения, и чтобы преодолеть страдания. И пути которым обучал Будда практиковались и проверялиь буддистскими практикующими, очень большими мастерами на протяжении 2500 лет. Эти методы были опробованы с большим успехом.*

*Какие из этих методов доступны для вас на данный момент? Из всех медитаций которые вы практиковали и изучали на тех курсах которые вы изучали. У вас есть огромное множество методов в отношении того как действовать когда на вас нападает это омарчению которое. Возьмите один из них и задействуйте антидот;*

* *Сама медитация является антидотом.*
* *Ваше понимание причинно-следственной связи является антидотом.*
* *Ваше понимание пустоты это антидот, это самый сильный антидот.*
* *Понимание того, как возникают вещи как проекция - это антидот.*
* *Ваша бодхичитта это антидот: это сострадание ко всем существам которое хочет помочь всем и поэтому обязывает вас понять ваши страдания, и уничтожить их у себя - является антидотом.*

*И у вас есть множество способов тонглена, от мастера Шантидвы, у вас уже есть очень большой репертуар способов посмотреть на омрачения и справиться с ними, и основной из них разумеется это то, что мы назвали пониманием пустоты «трех кругов».*

*И сделайте себе программу програму как практиковать с этими методами, с этими антидотами, в медитации и вне медитации, и примите решение проверить антидоты. Увидьте, что самое эффективное для вас. Что полезно в определенных обстоятельствах, что полезно в других обстоятельствах? И так далее.*

*В общем, создайте это отношение исследования, проверки потому, что это то, что потом создает причины для выхода из страданий.*

*И если вы применяете эти методы, посмотрите или это ментальное омрачение со временем уменьшается? Есть ли изменения? Если есть, хорошо наблюдать за этими изменениями. Это хорошо убеждаться в вашем достижении. Поставьте у себя в дневнике плюс.*

*Если продвижение ограниченное, почему оно ограниченное? Что мешает? Хорошо рассматривать, хорошо смотреть. Хорошо сравнивать с сознанием которое у нас есть в данный момент. Что мы можем сделать в данный момент? Что для нас в данный момент доступно?*

*Хорошо задавать вопрос: возможно ли для меня освободиться от моих ментальных омраченй навсегда? Это хорошо рассматривать этот вопрос.*

*И если ответ да, это хорошее место чтобы оставаться на нем в медитаци концентрации и ассимилировать этот вывод в потоке вашего сознания. И когда вы приходите в это место дома в вашей практике оставайтесь там, постарайтесь оставаться сфокусированными именно на этом сознании.*

*И когда вы делаете эту медитацию потом дома хорошо начать ее с предварительных практик, и когда вы завершаете и мы это сейчас сделаем посвятите благословение от этой медитации просветлению всех существ включая себя.*

*И примите решение взять то осознание которое вы приобрели в результате этой медитации и ввести его в вашу жизнь.*

*Медленно-медленно открывайте глаза.*

Разумеется, идея в том чтобы делать эту медитацию дома все время. Начать рассматривать эти вопросы:

- «Откуда приходят мои страдания и, что освобождает меня от страданий?» И это цель этой медитации.  
- «Что такое эта первая истина о страданиях о которой говорит Будда? Как это применимо для меня?   
- Верно ли это? Действительно ли я страдаю? Что здесь плохого?»

Это хорошие вопросы чтобы их задавать. Хорошо их задавать до того как они сообщают нам о своем существовании в форме когда уже иногда слишком поздно. Время их задавать сейчас.

Мы живем так, будто каждый является лягушкой в своем маленьком болоте и он думает, что это все, что есть, и он боится. Страх это одна из самых важных вещей которые заставляют нас продолжать оставаться в болоте потому, что мы боимся океана.

**Есть жизнь вне болота. Есть океан вне болота, есть путь к выходу из страданий, есть просветленная жизнь, есть рай; есть нахождение в потрясающем, непрекрающемся, неописуемом наслаждении будды. Есть путь выхода из сансары.**

Это то, что сказал Будда. Будда сказал: «Эти вещи делай, а эти вещи не делай, и тогда придет конец сансары. Ты можешь ее победить». Это то, что написано там внизу «колеса жизни».

И это все чем я хотела с вами поделиться.

Итак, давайте расставаться.

*(Молитва мандалы)*

Давайте сделаем посвящение.

*(Посвящение)*

Хорошо, замечательно, спокойной ночи. Будет чудесно если вы сумеете встречаться также и на ваших ежемесячных встречах (*подразумеваются общие собрания*). Приходите с намерением порадовать других и ищите пути как увеличить дхарму для себя и для своего окружения, и чтобы вы могли стать благословением для всех существ. Это путь бодхисаттвы.